



Σπαγγέτι ολικής με γαρίδες και κολοκυθάκια

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με ένα κουτάλι την παρμεζάνα, το χυμό από το λεμόνι, το ελαιόλαδο και το πιπέρι μέχρι να έχουμε μία πάστα.
- Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε λεπτές λωρίδες πάχους 0,5 εκ. και στη συνέχεια κόβουμε κάθε λωρίδα κάθετα στο πάχος των ζυμαρικών. Κρατάμε στην άκρη μέχρι να τα χρησιμοποιήσουμε
- Ζεσταίνουμε ένα **τηγανάκι** σε μέτρια φωτιά και καβουρδίζουμε το κουκουναίρι για 1-2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει ελαφρά. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Βάζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό που βράζει και τα βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή μείον 2 λεπτά. Κρατάμε στην άκρη λίγο από το νερό που βράσαμε τα μακαρόνια για τη σάλτσα που θα φτιάξουμε.
- Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και στην ίδια **κατσαρόλα** ρίχνουμε το νερό που κρατήσαμε στην άκρη και την πάστα παρμεζάνας που φτιάξαμε.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός να διαλυθεί η πάστα στο νερό. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι. Αφήνουμε να πάρει βράση και να πήξει ελαφρά για 1-2 λεπτά.
- Προσθέτουμε τα ζυμαρικά και με μία **τσιμπίδα** τα ανακατεύουμε προσεχτικά με τη σάλτσα.
- Όταν η σάλτσα μας πήξει αρκετά προσθέτουμε τα κολοκύθια και ανακατεύουμε με την τσιμπίδα να καλυφθούν με τη σάλτσα.
- Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε το κουκουναίρι και το ξύσμα λεμονιού. Ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να ετοιμάσουμε τις γαρίδες.
- Καθαρίζουμε τις γαρίδες από τα κελύφη, αφήνοντας το κεφάλι και την ουρά πάνω στη γαρίδα. Χαράζουμε ελαφρά με ένα μαχαιράκι τη ράχη της γαρίδας και αφαιρούμε το έντερο της.
- Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά με 2 κ.σ. λάδι καρύδας. Σοτάρουμε τις γαρίδες για 2 λεπτά από κάθε πλευρά γυρίζοντάς τες ενδιάμεσα.
- Σβήνουμε με το μπράντι και αλατοπιπρώνουμε. Αφήνουμε για 1 λεπτό να εξατμιστεί το μπράντι και αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε τα ζυμαρικά σε μία πιατέλα μαζί με τις γαρίδες και προαιρετικά ραντίζουμε με έξτρα ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- 400 γρ. κολοκυθάκια
- 2 κ.γ. κουκουναίρι
- 250 γρ. σπαγγέτι, ολικής
- αλάτι
- 5 γαρίδες, Νο1
- 2 κ.σ. λάδι καρύδας
- 2 κ.σ. κονιάκ

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 880 Θερμίδες (kcal) | 33.0 Λιπαρά (γρ.) | 13.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 80.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 44% | 47% | 65% | 31% |
| 8.5 Σάκχαρα (γρ.) | 54.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 16.0 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 2.0 Αλάτι (γρ.) |
| 9% | 108% | 64% | 33% |